

1 Gewässer wie Bäche oder Teiche sind Elemente, die Gesundheitsdienstleister schätzen und z. B. in Achtsamkeitsübungen einbauen.
Foto: Robert Pehlke



Therapieort Wald

Anika Gaggermeier, Michael Suda, Leonie Wagner

Der Wald ist ein beliebter Naherholungsraum, den Viele in ihrer Freizeit zur Entspannung und zum Naturerleben aufsuchen. Seit einigen Jahren wächst auch das medizinische Interesse an den positiven Wirkungen, die ein Waldaufenthalt auf die menschliche Gesundheit hat.

Das INTERREG-Projekt »Netzwerk Gesundheitstourismus Wald« (Stöger & Markov in diesem Heft) beschäftigte sich mit der nachhaltigen gesundheitstouristischen Nutzung von Wäldern und Naturräumen. Interessierte und Waldbesitzende erhalten einen Einblick, wie sie sich auf lokaler Ebene in die Entwicklung von Geschäftsmodellen für diese Form der Waldnutzung einbringen können. In diesem Artikel werden die Ergebnisse des Projekts »Waldnutzung zu Gesundheitszwecken« vorgestellt, aus denen auch der Leitfaden »Wald und Gesundheit« hervorging. Dabei geht es um folgende Themen: Welche Dienstleister und Angebote gibt es im Bereich der Gesundheitsprävention und Therapie in Bayerns Wäldern? Welche Wälder sind aus Sicht der Gesundheitsdienstleister für solche Angebote geeignet? Und wie beurteilen forstliche Akteure wie die Bayerischen Staatsforsten (BaySF) oder die Bayerische Forstverwaltung das Themenfeld Wald und Gesundheit?

Wer nutzt den Wald zu Gesundheitszwecken?

Die Angebotslandschaft zum Thema Wald und Gesundheit wächst und wird immer vielfältiger. Es entstehen lokale, auf bestimmte Waldgebiete begrenzte Gesundheitsprojekte. Beispielsweise nutzen Kliniken umliegende Waldflächen in Kooperation mit Waldbesitzern für therapeutische Angebote. Zu diesen projektbezogenen Strukturen zählen auch Kur- und Heilwälder. Dabei handelt es sich um Bestände mit einer Größe zwischen zwei und mehreren hundert Hektar, die explizit der Gesundheitsnutzung gewidmet werden. Zurzeit existieren in Deutschland unterschiedliche Zertifizierungssysteme, die Kur- und Heilwälder ausweisen. Erste Bundesländer wie Rheinland-Pfalz oder Mecklenburg-Vorpommern haben Gesundheitswälder in ihren Landesgesetzen verankert. Kurwälder dienen in erster Linie der Gesundheitsförderung und -prävention. Der Heilwald ist ein medizinischer Behandlungsraum in freier Natur, der zusätzlich zur Prävention auch für die Therapie von Krankheiten und für die Rehabilitation geeignet ist. Besonders Heilwälder müssen höhere Ansprüche im Hinblick auf die Infrastruktur (z. B. barrierefreie Wege) erfüllen. Auch in Bayern existieren inzwischen erste Kur- und Heilwälder. Diese Projekte werden überwiegend von Kommunen und Kliniken initiiert, die sich einen Vorteil für den Kur- und Touristikbetrieb erhoffen. Forstliche Akteure sind bei der Flächenauswahl und beim Abschluss von Nutzungs- oder Gestattungsverträgen eingebunden. Neben diesen projektbezogenen Strukturen haben

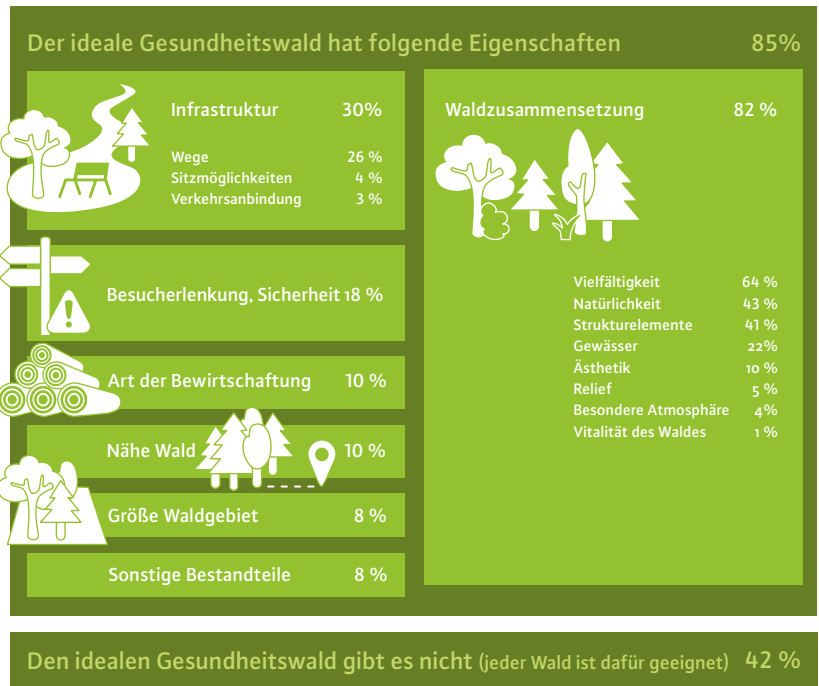
sich Selbstständige aus unterschiedlichen Berufszweigen etabliert, die im weiteren Sinne präventive Gesundheitsangebote im Wald bereitstellen. Hierzu zählen beispielsweise Therapeuten, Naturcoaches, Waldbadenanbieter, Achtsamkeitstrainer, Sport- und Fitnessanbieter, aber auch Wald- oder Naturerlebnispädagogen. Sie vermarkten ihre Angebote unter anderem über Tourismusbüros, Volkshochschulkurse, Walderlebniseinrichtungen oder direkt über ihre eigenen Webseiten. Ihre Kurse und Gesprächstermine finden nicht nur auf speziell für die Gesundheitsnutzung ausgewiesenen Waldflächen (z. B. in einem Kur- oder Heilwald) statt, sondern in Wäldern über ganz Bayern verteilt.

Der ideale Gesundheitswald

Um herauszufinden, welche Ansprüche Gesundheitsdienstleister an Wälder stellen, wurden im Rahmen des Projekts 74 Waldbadenanbieter, Heilpraktiker der Psychotherapie sowie Naturcoaches telefonisch befragt. Unter anderem sollten sie beschreiben, aus welchen Elementen ein idealer Gesundheitswald aufgebaut sein sollte (Abbildung 2). Bemerkenswert ist, dass 42% der Befragten angeben, aus ihrer Sicht gäbe es keinen idealen Gesundheitswald, vielmehr eigne sich jeder Wald für diese Nutzung. 85% der Befragten nennen allerdings doch bestimmte Eigenschaften, die ein solcher Wald erfüllen sollte. Dies sind unter anderem eine bestimmte Waldzusammensetzung, vorhandene Infrastruktur (z. B. guter Wegzustand) oder Elemente der Besucherlenkung und Sicherheit (z. B. Beschilderung). Die Zusammensetzung des Waldes (82%) wird am häufigsten über seine Vielfältigkeit, seine Natürlichkeit und einzelne Strukturelemente definiert. Mit Vielfältigkeit beschreiben die Befragten einen stufigen Mischwald, gekennzeichnet durch unterschiedliche Baumarten, Höhen- und Altersstrukturen sowie abwechslungsreiche Licht-Schattenspiele. Neben der Abwechslung wünschen sie sich einzelne Strukturelemente, z. B. alte und besonders schöne Einzelbäume, Lichtungen oder Aussichtspunkte. Zusätzlich wird ein »natürliches« Waldbild bevorzugt, das den Waldbesucher jedoch nicht überfordert (zu wild, zu viel Totholz oder ein zu chaotischer Gesamteindruck). Gewässer wie Bäche oder Teiche bereichern den Wald und schaffen aus Sicht der Gesundheitsdienstleister die Möglichkeit, auch Wasserelemente z. B. in Achtsamkeitsübungen mit einzubauen (Abbildung 1).

Der Anti-Gesundheitswald

Des Weiteren erhob man, ob es aus Sicht der Befragten Waldbestände gibt, die für eine gesundheitliche Nutzung ungeeignet sind. Hier wurden beispielsweise Waldflächen mit einer zu hohen Besucherfrequenz und damit zu wenig ruhigen Rückzugsorten für Übungen oder intime Gespräche mit Klienten genannt. Beeinträchtigend empfinden die Anbieter auch Zivilisationsgeräusche, z. B. Flug- oder Ver-



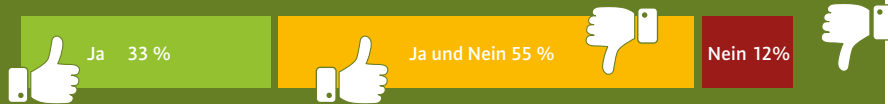
kehrslärm. Häufig fallen Begriffe wie »Fichtenplantage« oder »Monokultur«, um ungeeignete Wälder zu beschreiben. Sie dienen als Gegenentwurf zum »naturnahen« und abwechslungsreichen Wald. Die Grenze zwischen negativ bewertetem Wald (Monokultur/Plantage, Wirtschaftswald) und positivem Wunschwald (abwechslungsreicher, naturnaher Mischwald) ist fließend und vermutlich stark von den kulturellen und individuellen Präferenzen der einzelnen Befragten abhängig. So schätzen die Befragten Nadelwälder beispielsweise wegen ihrer Belaubung im Winter und der hohen Konzentration an Terpenen und ätherischen Ölen, die ihnen z. B. bei Atemübungen zugute kommt. Gleichzeitig ist die »Fichtenmonokultur« ein Symbol für einen unattraktiv bewerteten und vom Menschen überprägten Wald, der eher abgelehnt wird. Der ideale Gesundheitswald pendelt also zwischen den Extremen von »zu viel« und »zu wenig«. Fehlende Moos- bzw. Kraut- und Strauchschichten und zu wenig abwechslungsreiche Struktur werden als langweilig und monoton empfunden. Zu dichte Vegetation oder zu viel liegendes Totholz beeinträchtigen die Begehrbarkeit der Wälder und die Sichtverhältnisse, im schlimmsten Fall verursachen sie negative Gefühle wie z. B. Ängste bei den Klienten.

Genutzt wird der Wald in der Nähe

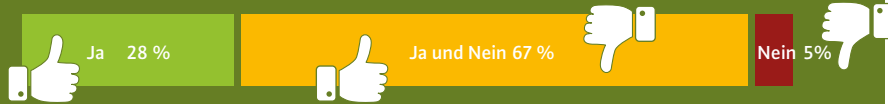
Die allgemein gehaltenen Vorstellungen und Kriterien eines »gesunden und heilenden Waldes« erfüllen viele Wälder in Bayern. Dies zeigen auch die Befragungsergebnisse. Die Anbieter nutzen alle drei Waldbesitzarten (Kommunal-, Privat- und Staatswald) für ihre Gesundheitsdienstleistungen – auch im Privatwald finden Naturcoachings, therapeutische Sitzungen oder Waldbaden statt. Fragt man die

2 Der ideale Gesundheitswald aus Sicht der Gesundheitsanbieter (Anzahl der Befragten n = 74)

Sollen die BaySF das Thema »Wald und Gesundheit« besetzen? Befragt: 33 Forstbetriebe



Soll die Forstverwaltung das Thema »Wald und Gesundheit« besetzen? Befragt: 40 ÄELF



3 Positionierung der forstlichen Akteure zum Thema Wald und Gesundheit

Gesundheitsdienstleister, welche Art von Wäldern sie für ihre Angebote nutzen, so fällt am häufigsten die Aussage, »ich gehe in den Wald vor meiner Haustüre«. Die Befragten wählen einen sehr pragmatischen Ansatz, z. B. um längere Anfahrtszeiten zu vermeiden oder weil sie die Wälder in ihrer Nähe gut kennen. Auch wenn der genutzte Wald teilweise nicht den Idealvorstellungen entspricht, so ist das entscheidende Kriterium bei der Auswahl des Waldes, dass er überhaupt zur Verfügung steht. Wird er dann noch als abwechslungsreich wahrgenommen, erfüllt er meistens die Ansprüche der Befragten. Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung finden also nicht auf wenigen und besonders für die gesundheitliche Nutzung geeigneten Waldflächen (z. B. Kur- und Heilwäldern), sondern eher breit verteilt und in der Nähe von Siedlungen und Verkehrsverbindungen (z. B. Wanderparkplätzen) statt.

Gesundheitswald ist ein Erholungswald

Die Ansprüche, die Gesundheitsdienstleister an einen idealen Gesundheitswald stellen, stimmen zum größten Teil mit den Anforderungen an einen Erholungswald überein. Das umfassende Sinneserleben des Naturraumes Wald (Gerüche, Stille, Waldgeräusche, Grün, Aussichtspunkte), die Abwesenheit von Zivilisation (Lärm, Alltag, Verkehr) und die Vielfalt und Abwechslung sind klassische und wichtige Elemente der Erholung (Arzberger et. al. 2016). Diese machen sich auch die Akteure der Gesundheitsbranche zu Nutze, um die Gesundheit ihrer Klienten zu fördern. Waldbesitzer und Förster können sich

dementsprechend bei der Auswahl von potenziellen Waldflächen an den Kriterien für Erholungswälder orientieren (siehe LWF Merkblatt 39 »Erholung im Wald – Herausforderung und Chance«). Ein Aspekt, der zusätzlich berücksichtigt werden sollte, sind die besonderen Anforderungen an die Begehrbarkeit der Bestände. Im Gegensatz zu klassischen Erholungstätigkeiten (z. B. Spaziergang), bei denen die Waldbesucher in der Regel auf den Waldwegen bleiben, nutzen Gesundheitsdienstleister häufig auch die Waldflächen abseits der Wege für ihre Angebote. Bewuchs wie Gräser oder Sträucher sind zwar erwünscht, sie dürfen das Betreten der Waldflächen aber nicht großflächig behindern. Ebenso sind bei der Auswahl der Waldflächen mögliche Gefahrenquellen wie z. B. Totholz zu berücksichtigen.

Kontakt zu Waldbesitzern

Wenn Gesundheitsanbieter kommerziell und gewerblich im Wald aktiv sind, benötigen sie die Zustimmung des Waldbesitzers (siehe Kasten). Bezüglich der Sensibilität gegenüber dem Umgang mit Waldeigentum existieren Unterschiede zwischen den Befragungsgruppen: Über die Hälfte der Befragten (57%) geben an, dass sie sich mit den für die Waldflächen Verantwortlichen austauschen, 24% haben teilweise und 19% keinen Kontakt. 88% der Waldbadenanbieter stimmen sich mit Förstern, Privatwaldbesitzern usw. ab, bei den Heilpraktikern und Naturcoaches sind es in der Stichprobe hingegen nur 26 bzw. 35% – Waldbadenanbieter stellen demnach häufiger den Kontakt zu Waldbesitzenden und Institutionen wie der Forstverwaltung oder Kommunen her. Dies liegt vermutlich daran, dass die meisten der befragten Waldbadenanbieter eine Fort- oder Ausbildung durchlaufen haben. Die Themen Waldbesitz, Betretungsrecht und Waldbewirtschaftung sind in der Regel fester Bestandteil der unterschiedlichen Ausbildungssysteme. Teilweise sind hier Referenten mit forstlichem Hintergrund eingebunden.

Wald und Gesundheit: Eine Chance für die Forstwirtschaft

Neben der Perspektive der Gesundheitsanbieter wurden im Rahmen des Projekts auch die Sichtweisen der forstlichen Akteure zum Thema Wald und Gesundheit erfasst. Hierfür wurden die Mitarbeiter der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (ÄELF) und der Forstbetriebe der BaySF schriftlich befragt. Insgesamt nahmen 40 ÄELF und 33 Betriebe der BaySF an der Befragung teil.

Die Beschäftigung mit dem Thema Wald und Gesundheit sehen die Befragten sowohl der Forstverwaltung als auch der BaySF überwiegend als Chance (Abbildung 3). Nur 12% der Forstbetriebe und 5% der Ämter lehnen ein aktives Besetzen des Themenfeldes Wald und Gesundheit prinzipiell ab. Weitere 55 bzw. 67% der Befragten finden sowohl Pro- als auch Contra-Argumente.

Grenzen des Freien Betretungsrechts

Das Betretungsrecht ist im Bayerischen Naturschutzgesetz und im Bayerischen Waldgesetz geregelt und in Art. 141 der Bayerischen Verfassung verfassungsrechtlich verankert. So ist jedermann das Betreten des Waldes auch abseits von Wegen zum Genuss der Naturschönheiten und zum Zwecke der Erholung gestattet. Der Besuch des Waldes erfolgt auf eigene Gefahr und muss vom Waldbesitzer geduldet werden. Das Betretungsrecht steht auch Gruppen zu. So fällt ein Laufftreff oder ein angeleitetes Waldbaden unter das allgemeine Betretungsrecht, sofern der Erholungszweck im Vordergrund steht. Anders ist dies bei Angeboten, bei denen der Veranstalter kommerzielle oder gewerbliche Interessen verfolgt. Hier ist die Zustimmung des Grundeigentümers notwendig.

Fragt man nach den Argumenten, die gegen eine Beschäftigung mit dem Themenfeld sprechen, so werden als zentrale Faktoren fehlende personelle, finanzielle und zeitliche Kapazitäten genannt. Aufgrund der Personalknappheit und wichtiger Aufgaben wie dem Waldumbau fehlt die Zeit, sich mit anderen, weniger dringlichen Inhalten zu beschäftigen. Außerdem sind sich die ÄELF und die BaySF unsicher, ob Gesundheitsthemen im Wald überhaupt in ihren Kompetenzbereich fallen. Aus Sicht der Befragten fehlt hier eine eindeutige Anweisung der übergeordneten Dienststellen ihrer Organisation. Aus diesem Grund hängt es von der individuellen Einstellung der Bereichsleiter, Forstbetriebsleiter und Revierleiter ab, ob das Thema Wald und Gesundheit besetzt wird oder nicht. Eine klarere Positionierung von Forstverwaltung und BaySF zum Thema Wald und Gesundheit kann Unklarheiten zu entsprechenden Aufgaben- und Verantwortungsbereichen beseitigen. Zudem ermöglicht sie, gezielt Ressourcen für diesen Bereich zur Verfügung zu stellen.

Trotz der Argumente dagegen finden es die meisten Befragten von BaySF und Forstverwaltung sinnvoll, das Thema aufzugreifen und als Institution zu besetzen (Abbildung 4). Zum einen stellt »Wald und Gesundheit« eine Chance für die forstliche Öffentlichkeitsarbeit dar. Waldbesitzer, BaySF und die bayerische Forstverwaltung kümmern sich besonders in Zeiten des Klimawandels um die Wälder und ihren flächigen Erhalt. Ihre aktive Waldbewirtschaftung stellt sicher, dass Gesundheitsdienstleister und ihre Klienten auch in Zukunft den Naturraum für die Gesundheitsförderung und Heilung von Krankheiten nutzen können. Aus Sicht der Befragten kann dieser Zusammenhang für die Außenkommunikation und die Verbesserung des Images der Forstwirtschaft verwendet werden. Zum anderen bietet ein Aufgreifen des Themas forstlichen Akteuren die Chance, den gesellschaftlichen Diskurs zum Thema Wald und Gesundheit mitzubestimmen. Damit behalten sie den Einfluss über die Nutzung des Waldes zu Gesundheitszwecken und überlassen das Feld nicht allein den Akteuren der Gesundheitsbranche. Ebenfalls sehen die Befragten Gesundheitsangebote im Wald als neues Geschäftsfeld und potenzielle Einkommensquelle für Waldbesitzer. Man geht davon aus, dass die Nachfrage zukünftig steigen wird.

Rollen und Aufgaben von forstlichen Akteuren

Aus den Befragungsergebnissen zur Positionierung forstlicher Akteure im Feld »Wald und Gesundheit« kristallisiert sich heraus, welche Rolle und Aufgaben die BaySF und die Forstverwaltung in diesem Feld bereits übernehmen und nach eigener Einschätzung zukünftig übernehmen sollten. Forstliche Akteure können sich den Kliniken, Kommunen und Gesundheitsanbietern als Ansprechpartner für alle den Wald betreffenden Fragen anbieten. Die BaySF orientiert sich deutlich stärker an Fragen der praktischen



Waldbewirtschaftung. Sie sieht ihre Aufgabe im Feld »Wald und Gesundheit« als möglicher Kooperationspartner bei der Auswahl von Waldflächen. Ziel ist es, die Nutzung des Waldes so zu steuern, dass möglichst wenig Konflikte zwischen den unterschiedlichen Interessen (z. B. Holznutzung, Naturschutz, Gesundheitsnutzung) entstehen. Aus Sicht der befragten Ämter sollte das Thema in die gemeinwohlorientierte Beratung integriert sein. Es ist Teil der forstlichen Bildungsarbeit und somit auch verstärkt in Walderlebniszentren anzusiedeln. Die Befragten der Ämter sehen damit ihre Rolle eher als Berater und Wissensvermittler. An der Vielfalt der Beteiligungen, ob als Ansprechpartner, (Mit-)Anbieter oder Vermittler lässt sich ableiten, dass die Forstbranche bereits viele Anknüpfungspunkte zum Gesundheitsthema sieht und sich Kooperationen entwickeln.

Zusammenfassung

Das Thema Wald und Gesundheit ist in Bayerns Wäldern angekommen. Kur- und Heilwälder, Waldbaden und Waldtherapie – die Vielfalt der Gesundheitsangebote ist groß. Die Ergebnisse des Projekts »Waldnutzung zu Gesundheitszwecken« zeigen, dass die Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen eine breite Vielfalt an Wäldern für ihre Angebote nutzen. Wichtigstes Kriterium ist, dass überhaupt ein Wald in der Nähe des Wohnortes zur Verfügung steht und dass er möglichst abwechslungsreich ist. Auch die Forstbranche greift das Themengebiet auf, sei es als potenzielles Geschäftsfeld oder Teil der forstlichen Öffentlichkeitsarbeit.

Projekt

Das Projekt »Waldnutzung zu Gesundheitszwecken – Beobachtung und Analyse aktueller Entwicklungen für die strategische Positionierung forstlicher Akteure« wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten finanziert (Laufzeit: 01.09.2019 – 28.02.2022) und in Kooperation zwischen der Technischen Universität München und der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft durchgeführt.

Links

LWF-Merkblatt 39 Erholung im Wald – Herausforderung und Chance: <https://www.lwf.bayern.de/mb39>
Leitfaden Wald und Gesundheit: www.ep.mgt.tum.de/fileadmin/woocgd/wup/_my_direct_uploads/Leitfaden_Wald_und_Gesundheit.pdf

4 Argumente, die dafür sprechen, dass die BaySF und die Forstverwaltung das Themenfeld »Wald und Gesundheit« besetzen.

Literatur

Das Literaturverzeichnis finden Sie unter www.lwf.bayern.de in der Rubrik »Publikationen«.

Autoren

Dr. Anika Gaggermeier arbeitet in der Abteilung »Waldbesitz, Beratung und Forstpolitik« der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft die Bereiche Testbetriebsnetz und Walderholung; Prof. Dr. Michael Suda leitet den Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik an der Technischen Universität München (TUM); Leonie Wagner ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an diesem Lehrstuhl
Kontakt: anika.gaggermeier@lwf.bayern.de